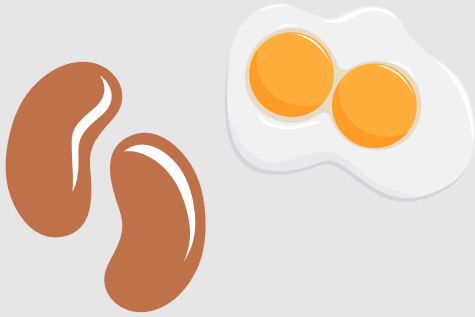


ALIMENTOS CON ALTA PROTEÍNA



1 taza de frijoles rojos = 18 g

1 taza de lentejas = 18g

2 oz de queso cheddar = 14 g

1 huevo grande = 12 g

3 oz de tofu = 10 g

1 taza de garbanzos = 18 g

3 oz de atún enlatado = 16 g

2 oz de pollo cocido = 16 g

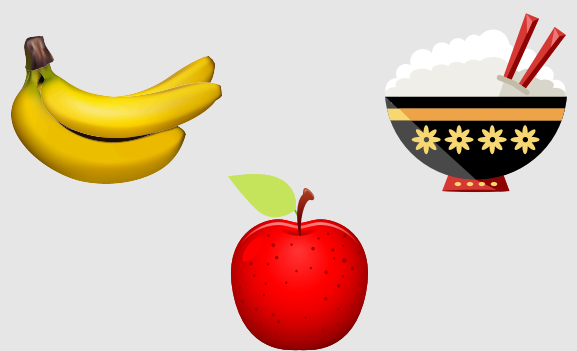
2 oz de carne molida = 14 g

3 oz de almendras = 19 g

3 oz de semillas de girasol = 19 g

1 taza de tempeh = 31g

MEDIO-BAJO ALIMENTOS PRÓTEICOS



1 taza de leche de vaca = 8 g

2 cucharadas de mantequilla de maní = 7 g

1 taza de leche de soja = 6 g

1 taza de arroz integral = 5 g

1 taza de arroz blanco = 4 g

1 taza de judías verdes = 1,7 g

1 taza de brócoli = 3 g

1 taza de leche de avena = 2 g

1 plátano mediano = 1g

1 tomate grande = 1 1 / 2g

1 taza de leche de coco = 1 / 2g

1 manzana grande = 1 g

Se recomiendan 50 g de proteína al día.

g = gramos de proteína
3 oz de carne cocida = 1 baraja de cartas.
1 taza = 8 onzas líquidas



nwbronxfoodjusticeproject



NW Bronx Food Justice Project

NW Bronx

Food Justice Project

<https://rssny.org/nwbronxfoodjustice/nwbronxfoodjustice.html>

Fuente(s): <https://fdc.nal.usda.gov/>
<https://nuts.com/healthy-eating/high-protein-foods>